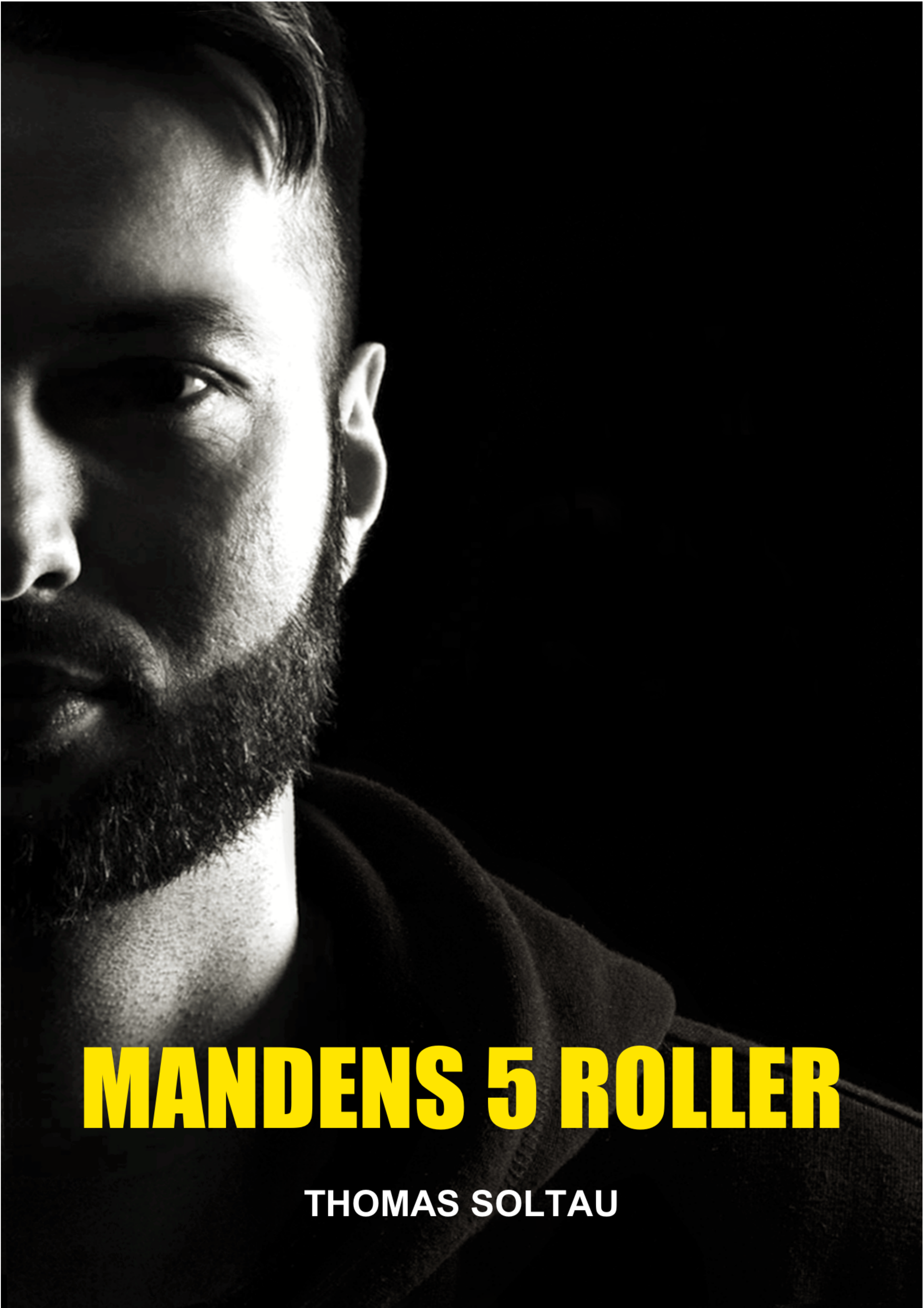

MANDENS 5 ROLLER
THOMAS SOLTAU

INDHOLDFORTEGNELSE:

# DEN MASKULINE MAND ER SAVNET

**Kære MAND,**

Din styrke, tydelighed, loyalitet, ro og kækhed er savnet!

Manden er savnet. Vi er blevet til en hær af artige drenge og bløde mænd. Vi har ladet os ”tæmme”, og vi evner ikke længere at sige fra og sige NEJ eller STOP - hverken som individ eller som køn, hvilket er katastrofalt, for når du mangler som mand, så svigter du ikke bare dig selv, men også din kvinde, dine børn og dit samfund.

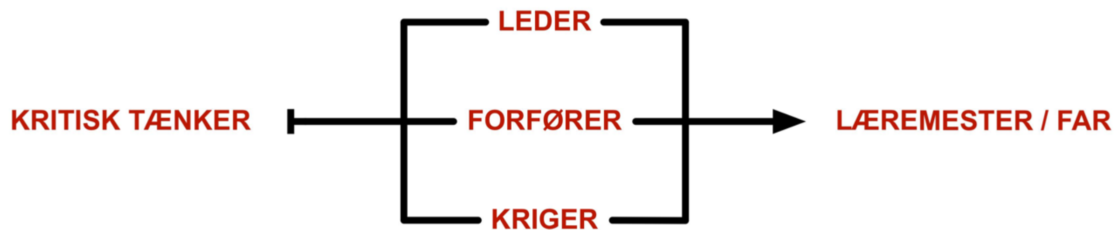
I øjeblikket føler alt og alle sig krænket, bestemte ord/holdninger forbydes og den politiske korrekthed vinder langsomt indpas som en ny totalitær og altomsluttende religion - og især den hvide vestlige mand, maskulinitet og mandens seksualitet dæmoniseres, og gøres (uden modstand) til syndebuk for alle verdens problemer, men at manden i dag er under ”angreb” er faktisk kun forventeligt. Problemet er, at alt for mange drenge og mænd endnu ikke forstår, hvorfor det er opstået, og derigennem også hvordan vi stopper det.

Vi fejlfortolker ”det følelsesmæssige kaos” og den feminine vrede, som overalt forsøger at rive mænd og alt skabt af mænd i stykker. Vi har lyttet for meget til kvinder, og for lidt til mænd - og til os selv, og derfor forstår vi ikke, hvorfor denne tilsyneladende umættelige ”vrede” stadig ikke er tilfreds, selvom vi forsøger at ”please” den. Vi ser ikke, at ”kravene” ikke skal forstås logisk, men emotionelt, og at presset imod manden ikke er had, men langt mere et opråb. Det er en ”test” - af dit mod og af din karakter. Hvor er du, mand?

Den moderne feminisme bilder dig ind, at essensen i dig, mandens maskulinitet, er giftig, men det er forkert. Maskulinitet er ikke giftig. Det er manglen på maskulinitet, som er skyld i, når mænd er for meget som mænd - og opfører sig idiotisk. I maskulin energi ligger nemlig en accept, afklarethed og (sinds)ro. En evne til med oprejst pande at tage tæskene fra verden og holde ved trods nederlag. Manden er ikke farlig i sig selv, men han mangler - og det er farligt!

Derfor skal du heller ikke være bange for din egen maskulinitet. Tværtimod. Du skal udvikle den, for kun sådan bliver du hel igen - når du begynder at udleve det maskuline potentiale, som du har inden i dig og stolt indtager verden som: *Den Maskuline Mand*.

**MANDENS 5 ROLLER** er en ”skabelon” og en forståelsesramme til dig, som er faret vild i livet, eller som savner mening og retning. Heri beskrives de 5 funktioner, som du skal kunne varetage for at få succes i din karriere, i dine relationer og i livet som mand.




Men alle kan da være alt, og du kan være mand på mange måder? Nej. Det er forkert. Der er ”basale funktioner” i det at være mand, som du SKAL kunne varetage, for at mulige partnere kan se dig som en attraktiv mand, både til en kort flirt, som kærestepotentiale og som far til fremtidige børn, og for at andre mænd kan se dig som en kompetent mand, som kan bruges i gruppen/fællesskabet.

Ligeledes, er der også vitale funktioner, som kvinder bør omfavne, for ikke alt ved køn er en social konstruktion. Biologien har givet manden bredere skuldre og kvinden bredere hofter med et formål, og det er deres forskelle, som binder dem sammen - i en smuk gensidig afhængighed. (Læs mere i e-bogen: ”EFTERTRAGTET”)

Og nej, disse funktioner er ikke en ”byrde” eller en indskrænkning af din frihed til at være dig, men den røde tråd både for dig selv og for andre, for hvis ønsker du at andre ”vælger dig til” (det gør du), så skal de kunne se hvorfor? Hvad er det, som du kan som mand, som gør, at tilvalget af dig giver mening for dem? Hvad kan du? En spilleragent kan heller ikke sælge en spiller, som ikke har en tydelig spilleridentitet på banen, for ingen træner eller klub vil vide, hvor skal de spille ham, og hvilke opgaver han kan løse for holdet, og derfor bliver en sådan spiller heller aldrig nogens førsteprioritet.

Det handler om, at du skal udvikle en tydelig identitet som mand. Hvilke ”basale funktioner” og roller kan du udfylde? Hvem er det, du viser andre, at du kan være for dem - i relationen med dem? De 5 roller (og funktioner) er den ”skabelon”, som du skal fylde ud og gøre til din egen, og du kan ikke frasige dig nogle af rollerne, men du kan indtage dem på din måde, og lave din egen version. Så gør det! Følg planen. Påtag dig rollerne, og gør dem til dine.

- Thomas Soltau



**KRITISK TÆNKER**

1: Du skal være ”sandhedssøger” - kritisk, men ikke forudindtaget
2: Du skal acceptere, at verden ikke altid er, som du har lært
3: Du skal finde tid til ”alenetid”, så du har tid til at tænke

# 1. KRITISK TÆNKER

**Janteloven tog fejl, for en dag ringede FC Barcelona**

Jeg var 18 år, da jeg første gang indså, at jeg var blevet løjet for. Basketball var mit liv, mit håb, men jeg spillede ikke som de andre, og derfor blev jeg, som ungdomsspiller i et lille land som Danmark, også altid kritiseret for min spillestil og min væremåde på banen.
- Jeg så min egen chance for meget, og jeg afleverede ikke nok.
- Jeg holdt mig ikke til "min position" på banen (rolle på holdet).
- Jeg var ikke social før/efter træning og tog det hele for seriøst.

Ergo, var jeg egoist, arrogant, bedrevidende og uinteresseret i det sociale fællesskab. Sagde de. Men var det den eneste fortolkning?

Efter kvalifikationsrunden til EM 1999 med mit ungdomslandshold, blev jeg ringet op af FC Barcelona, som inviterede mig til Spanien. De var interesserede i at skrive kontrakt og foreslog, at jeg kunne komme ned og spille med i en pre-season U20-turnering, møde deres trænere og se klubben. Jeg blev både benovet og nervøs, for det her var stort, og nu blev det virkelig vigtigt at gøre det godt. Min far tog med mig og på vej derned i flyet, tog jeg beslutningen. Jeg ville spille "sikkert" og følge de retningslinjer, som jeg ellers altid veg fra, for dette var alligevel for stor en mulighed at risikere at ødelægge, fordi jeg skulle gøre det på min måde, så nu ville jeg gøre, som alle mine trænere altid havde fortalt mig, at jeg skulle.

Til min store overraskelse startede jeg på banen i første kamp, på min favoritplads som 4'er, også selvom jeg kun havde haft en træning med holdet - sådan noget gjorde trænere i Danmark ikke. Jeg lavede ingen store fejl i første halvleg, men heller ikke rigtigt nogle gode ting. Det gik da okay, tænkte jeg. Men i pausen blev jeg så sat ned ude i omklædningsrummet af to meget utilfredse trænere og en hollandsk spiller, som hjalp til med at oversætte: "Hvad laver du? Hvor er den Thomas Soltau, vi har set video af?" Ham, som vil have bolden hele tiden - og prøver at vinde kampen? Vi vil have det hele. Hele ham. Og lige nu gør du slet ikke nok!" Jeg kiggede noget uforstående på dem alle. Fik jeg nu skæld ud for at gøre alt det, som jeg altid havde fået at vide, at jeg skulle?

Ja. Forklaringen var helt logisk. Jeg havde bare aldrig hørt den før, for sådan havde danske trænere aldrig talt til mig. I Danmark fyldte jeg altid for meget, men i FC Barcelona skulle jeg prøve at fylde.

I dag forstår jeg, hvorfor de spanske trænere blev så sure på mig. Det, der gjorde mig interessant som spiller dengang, var ikke, hvor god (eller dårlig) jeg var på det tidspunkt, men det at jeg brændte og virkelig ville og turde noget. Risikovillighed var min styrke, og når jeg holdt mig selv tilbage, så kunne de ikke arbejde med mig.

I anden halvleg scorede jeg 14 points. Så var jeg ligesom i gang, og i finalekampen imod Real Madrid dagen efter blev jeg klappet ud til timeout af en fuld hal efter lige at have ramt en lidt satset fastbreak 3-points scoring - og mødt af high-fives fra hele bænken. Et øjeblik der for mig perfekt beskrev forskellen mellem de to lande - i Spanien, som havde verdens bedste liga efter NBA, hvor de vidste noget om basketball, der klappede de af mig, når jeg var vild og voldsom og tog chancer og gjorde ting, som spillere på ”min position” normalt ikke gjorde (eller måtte) hjemme i Danmark.

Jeg scorede 17 points og tog 7 rebounds, hvilket desværre ikke var helt nok, så vi tabte kampen. Beskeden var dog stadig positiv, da jeg samme dag fik at vide, at de gerne ville skrive kontrakt, hvilket var øjenåbnende og også pointen med historien. Jeg så, at ude i den virkelige verden, der var jeg ikke forkert, men helt rigtig. Og selvom jeg aldrig blev ”rigtig” for Basketball Danmark - hvilket til dels også var min egen skyld, fordi jeg først senere blev i stand til at sætte ord på, hvorfor jeg tilsyneladende var og gjorde tingene så ”anderledes”, så betød denne oplevelse/indsigt meget for mig.

Mit hjerte havde haft ret hele tiden. Det var Janteloven, der tog fejl. Det var tilhængerne af: ”Vi gør tingene, som vi altid har gjort dem” og ”bliv nu i boksen, Thomas”, som tog fejl. Det var deres låste og indskrænkende tankegang og manglende nysgerrighed, som bevidst/ubevidst holdt både dem selv og andre nede - og fangede.

Igennem mine 8 år som professionel basketballspiller blev jeg igen og igen bekræftet i, at måden jeg tænkte på, det er sådan, at alle gode spillere tænker. De vil have bolden - og det er ikke egoistisk. Det er lysten til at bære ansvar, som klubber som FC Barcelona kigger efter hos talenter, for uden lysten (og en vis fysik), så klarer spilleren sig aldrig på elite- og professionelt plan. Det er for hårdt.

I dag ved jeg, at alle gode spillere drives frem af en dyb indre motivation (og lyst), som ikke skal ”fylde mindre”, men guides frem. Derfor ærgrer det mig også lidt, tænk hvis nogen havde guidet mig og fortalt mig sandheden fra starten. Hvor god var jeg så blevet?

**Sådan afslører du ”blinde vinkler” - og andres skjulte motiver**

Et er sikkert: SANDHEDEN tåler kritik, men det gør løgnen ikke - og derfor må du heller aldrig være bange for at stille spørgsmål.

1: Du skal være ”sandhedssøger”. Du skal være nysgerrig på, hvad SANDHEDEN er, og hvad der gemmer sig under den ofte polerede (og/eller politisk korrekte) overflade. Vær kritisk overfor de ideer, situationer og mennesker du møder, men ikke fjendtlig, forudindtaget eller tilbageholdende for så lukker verden sig for dig.

Tro på dine medmennesker og på autoriteter, men stol kun blindt på få, for fejl og svigt sker - og selvom ”noget” ikke er din skyld, så kan det blive dit problem. At nogle journalister fordrejer episoder, opdigter citater og skriver eller deler oplysninger sagt i fortrolighed, at ikke alle mennesker altid overholder de kontrakter/aftaler, som de selv har indgået, at læger og andet medicinsk personale også kan komme til at fejle eller sjuske, og ikke altid er opdateret på den nyeste behandling, at nogle konkurrenter (måske af nød) lader sig bestikke, eller bare ikke følger samme etiske spilleregler som dig og at nogle kvinder enten kan finde på at lyve om dig, for at dække over egne fejl eller for direkte at såre eller ødelægge dig og dit liv.

2: Du skal anerkende og acceptere, at verden måske ikke altid er, som du har lært (eller håber på), at den er. Ikke alle mennesker er ”gode”, og ikke alle vil dig det godt. Du vil møde mennesker, som har skjulte motiver - måske vil de have dine penge, din stemme eller blot holde dig hen i uvidenhed, så du ikke gør oprør? Du vil opleve at have ”blinde vinkler” - måske er du bange for at miste eller er for følelsesmæssigt investeret i en beslutning/holdning?

3: Du skal finde tid til ”alenetid” - hvor du er alene med dine tanker, hvor du uforstyrret har tid til at reflektere, filosofere og fordybe dig. Her finder du ”helle”, når du er i vildrede, og ”det følelsesmæssige kaos” omslutter dig, således at du undgår forhastede beslutninger, og her kan du lægge strategi og planlægge dit/dine næste træk.

Når du sætter spørgsmålstegn ved verdens selvfølgeligheder, risikerer du at blive upopulær, og du vil møde modstand/modtryk, men du må ikke lade frygt for udstødelse/udskamning stoppe dig, for hvis du virkelig vil lykkes i livet som mand, så skal du kunne sortere i al den viden, som du finder, og som du præsenteres for. Og det hele starter med, at du indtager rollen som: Kritisk tænker!




**LEDER**

1: Du skal være facilitator for det, der er godt for dig selv og andre
2: Du skal være risikovillig og turde gå forrest og bane vejen selv
3: Du skal være ”moralsk kompas” for dig selv (og dine relationer)

# 2. LEDER

**Den kække mand fandt løsningen, den artige dreng ikke så**

Indtil jeg blev 11 år, var jeg en lille møgunge. Den ”kække” dreng, som var sig selv og handlede instinktivt. Jeg legede kysseleg med en pige i SFO-ens puderum i 2. klasse, jeg skød efter fugle med min soft-gun, jeg gik ud på isen om vinteren, selvom jeg ikke måtte og jeg stjal slik i det lokale Supermarked, men så faldt hammeren. Sidstnævnte forseelse blev opdaget, hvilket resulterede i mit livs største skideballe og stuearrest. Min mor var rasende, og min far var skuffet - og jeg forstod, at noget inden i mig skulle rettes til. Jeg forstod, at nu skulle jeg altså lære at tænke mig om to gange, inden jeg talte eller handlede, hvilket heller ikke var (helt) forkert.

Problemet var bare, at jeg ikke forstod at differentiere, hvad der skulle blive, og hvad der skulle erstattes med mere omtanke, så langsomt blev jeg blot mere passiv, afventende og overforsigtig. Jeg afviklede desværre selv ”kækheden” - uden at forstå, at den unge drengs ”kækhed” er det, som senere skal gøre ham til en selvsikker og charmerende mand, som verden kan bruge til noget, for ”kækheden” (og min spirende maskulinitet) var ikke problemet. Det, at jeg endnu ikke mestrede den og manglede erfaring, var!

Heldigvis, viste min far mig vejen, da jeg ikke kunne finde den selv. Et par år senere var der udtagelse til U15-ungdomslandsholdet i basketball i Brøndby, men min daværende klubtræner gav ved en fejl først besked om udtagelsen efter fristens udløb. Jeg var knust. Nu måtte jeg vente et helt år. Jeg så ingen løsning på problemet, og accepterede derfor mit nederlag, men det gjorde min far ikke.

På mine vegne ringede han til DBBF (Dansk Basketball Forbund): ”Min søn er for ung og for sent ude, men han er altså 202 cm høj, og kan dunke baglæns, så vi må da kunne finde en løsning, ikk?!” Og så blev ”reglerne” bøjet, mens jeg sad ved siden af og lyttede. Som en far skal, så ledte og hjalp han mig, da jeg ikke kunne selv. Han skabte en mulighed, og jeg kom med til træning - en træning hvor to af Roskilde Basketball Club’s trænere kiggede på. De tog kontakt, og dialogen, som førte til mit først klubskifte, blev startet.

På den måde startede min far det, som blev mit livs første identitet, som professionel basketballspiller i Europa, med en ”kæk” replik.

**Sådan bliver du lederen i dit eget liv - og senere for andre**

Din naturlige ”kækhed” skal ikke kues, men udvikles og mestres, for du skal bruge den senere til at åbne døre for dig selv og andre, og din evne til at lede afhænger også af, om du ser mulighederne.

1: Du skal være facilitator for det, der er godt for dig selv og andre. Maskulint lederskab handler om, at du leder beslutningsprocessen, og sikrer dig, at alle høres, at alle vinkler vendes og at det, som er den rigtige beslutning for gruppen, relationen og individet træffes. Din opgave er at ”tage ansvar for alt”, som har med dig, dine relationer og dine mål i livet at gøre, men ikke at bestemme ”alt”.

2: Du skal være risikovillig og turde gå forrest og bane vejen selv. Maskulint lederskab handler om, at du tør være first-mover, og dine handlinger siger ofte mindst ligeså meget, som dine ord gør. Din opgave er at finde modet til at tage første skridt ud i det uvisse og søge svarene og sandheden (måske helt alene?), ikke at kende alle svarene på forhånd eller at have styr på alting hele tiden.

3: Du skal være ”moralsk kompas” for dig selv (og dine relationer). Maskulint lederskab handler om, at du påtager dig en forpligtelse for at varetage den indflydelse og magt, som du får som leder. Jo større rolle du spiller, jo mere betyder din integritet som mand. Din opgave er at være vogter for det, som er det gode og rigtige, dvs. ikke at tage ”retten til at lede” for givet, eller tro at du er fejlfri, og være ydmyg nok til at kunne reflektere over dit eget lederskab.

Det er mandens lod i livet at redde sig selv. Du må aldrig forvente, at verden kommer og giver dig noget, men glæd dig over, hvis det sker og accepter, at dine problemer og udfordringer først løser sig, når du selv løser dem og ikke før, og det er hverken pessimistisk eller negativt. Det er logik - og frihed, for jo mere lederskab, du kan påtage dig, jo mere ansvar du kan bære, jo mere fri bliver du til at forfølge de ideer, de drømme og den ild, som brænder inden i dig.

Men det betyder ikke, at du altid skal stå alene - eller gøre alt selv. Tværtimod, for det er i dine alliancer til andre kompetente mænd, i det maskuline fælleskab, at du finder den støtte, du har brug for.

Pointen er, at du aldrig må gøre din succes i livet afhængig af andres indsats, og derved sætte dig selv i en passiv venteposition. Har du et problem? Så tag ansvar. Find en løsning - og fix det!



**FORFØRER**

1: Du skal være forfører først (og først forsørger bagefter)
2: Du skal kunne ”rumme” relationen emotionelt - ikke ”løse” den
3: Du skal være relationens ”rammesætter” og turde miste kvinden

# 3. FORFØRER

## Et ”moderne” folkeeventyr: Den artige dreng og prinsessen

Da jeg var 24 år, indså jeg (langt om længe), at den moderne feminismes udlægning, af hvad kvinder søger i mænd, var forkert.

På et diskotek i Køln, mit andet år i Bayer Leverkusen, Tyskland, mødte jeg den pige, der fik mig til at indse, at når jeg har ”brug” for en kvinde, så frastøder jeg hende faktisk. Hun var den smukkeste kvinde jeg til dato have kendt, og hun var en af de piger, som jeg altid havde drømt om at kunne tiltrække, og måske også derfor var ”tabet af hende” også den øjenåbner, som jeg havde brug for at få for at vågne op og begynde at se kritisk på min tilgang til kvinder.

Hun var stewardesse for Air Berlin - slank, mørkhåret og ombejlet. Alle mændene prøvede at komme til. Der var noget over hende. Hun var smuk, og når hun bevægede sig rundt, derinde i mørket, så gled alle mændenes fokus naturligt bare med. Inklusiv mit eget.

Mirakuløst fik jeg hendes nummer - hjulpet godt på vej af at hendes bedste veninde, som var med den aften, viste sig at være dansk. Hvor heldig havde jeg lige lov at være? Veninden syntes, at det var fantastisk at have en at tale med og blev meget optaget af, hvem jeg var. Og den nysgerrighed smittede af på stewardessen, som ellers havde givet mig den kolde skulder og kun svaret mig med enstavelsesord, da jeg først kom over til baren, hvor hun stod, men nu sænkede paraderne og gav mig (og relationen) en chance.

Over sommeren holdt vi kontakten via e-mail, da jeg var Danmark for at spille landskampe med Herrelandsholdet. Jeg var heldig, uden at vide det, for afstanden gjorde, at hun fik mulighed for at savne mig, og at jeg ikke fik chancen for at ødelægge relationen med mine dårlige vaner - for ikke alle steder var der internet eller en mulighed for at ringe, og det skabte både en vigtig anticipation og et vakuum, hvor hendes ”følelser for mig” kunne få lov at vokse. Jeg blev manden, som rejste ud i verden. Ham, som hun nu gik og ventede på kom hjem, imens det købte mig tid og skjulte mine fejl. Det var det perfekte ”scenarie” for mig, jeg forstod det bare ikke.

Første dag jeg var tilbage i Tyskland, mødtes vi. Kemien var der, og vi var sammen på første date. Det var kulminationen for mig.

Den artige dreng inden i mig havde nu langt om længe ”vundet”, og fået sin belønning. Præmien for sin gode opførsel. Prinsessen!

I min sejrsrus spurgte jeg samme nat: ”Skal vi være kærester?” Hun svarede: ”Okay” - og min lykke ville ingen ende tage. Var det virkelig rigtigt, at ”held i kærlighed” bare var et spørgsmål om tid? Var alle mine relationer før hende, så bare ikke ”meant to be”? Det måtte være forklaringen, tænkte jeg. Men jeg tog grueligt fejl, for sandheden om, hvem jeg var som mand, hvad jeg indeholdte, manifesterede sig lidt efter lidt. Den artige dreng, som stadig levede inde i mig, var ikke den mand, som hun søgte. Jeg ville for meget for hurtigt. Jeg overtog hendes ”rolle” - og så det ikke selv.

Hun trak sig langsomt. Hun gav mindre. Hun ringede ikke tilbage. I min frustration foreslog jeg, at jeg kunne komme over og besøge hende og blive hos hende i weekenden, så vi kunne få talt ud. Min hjerne registrerede slet ikke, at jeg klamrede mig til hende. Hendes svar var kortfattet og uventet: ”Det behøver du ikke. Jeg vil gerne prioritere at bruge tid sammen med mine venner lige nu…” Det var det. Hendes sidste ord. Vores ”forhold” holdt en måned.

Den aften kørte jeg hvileløst rundt i min bil. Jeg græd og råbte af mig selv. Jeg forstod det ikke. Det var ikke fair. Jeg gjorde alt det, som jeg altid havde fået at vide, at jeg skulle gøre som mand.

Pludselig slog det mig. Hov. Vent lidt. Denne situation kender jeg.
- Hvad nu hvis det IKKE var min eksekvering, som var forkert, men selve ”planen”, som jeg prøvede at eksekvere, som var forkert?
- Hvad nu hvis det, som jeg leverede, IKKE var det, kvinder søgte?
- Hvad nu hvis det, som jeg havde lært var rigtigt, IKKE var det?
Ligesom med Janteloven. Måske var jeg blevet ”løjet” overfor igen. Det gav mening, for noget hang bare ikke sammen. Jeg faldt til ro, men tog også en beslutning. Jeg skulle finde ud af, hvad det var, som jeg ikke forstod - og hvad det var, der gjorde, at jeg altid endte med at ”miste” de relationer, som jeg virkelig gerne ville lykkes i.

I dag 14 år senere forstår jeg helt tydeligt hvorfor. Jeg havde ladet den feminine samfundssocialisering ”tæmme” mig. Dengang var jeg en ”pleaser”, som søgte kvinders validering af mig i stedet for at tilbyde dem min validering af dem, og jeg forstod det ikke selv. Jeg forstod ikke, at jeg ubevidst ændrede karakter, når en kvinde blev (for) vigtig for mig - og at det ødelagde relationens ligevægt, og det var derfor, jeg fejlede. Min forståelsesramme var forkert!

**Sådan ”scorer” du som mand din drømmekvinde**

Når kvinder beskriver ”drømmemanden” (ham, du gerne vil være), så taler de om manden, de allerede er forelsket i eller fascineret af. De taler om manden hvis ”værdi” som mand, de allerede har set. De taler om manden, som de allerede ved er relevant for dem. De taler IKKE om manden, der stadig er fremmed for dem og hvis kompetence som mand, de endnu ikke kender til eller har set selv - og den forskel skal du forstå, for den forklarer, hvorfor ikke alle ”invitationer”, ord og handlinger (og mænd) mødes ens af kvinder.

1: Du skal være forfører først, for kvinder i dag søger mere end nogensinde før deres ”emotionelle match” - og ikke deres logiske. Din opgave er at erobre kvinden - og ikke at fastholde relationen. Forsørgeren (den artige dreng/den bløde mand) er ikke længere relevant, da han ikke tilbyder noget, som kvinderne ikke selv kan. Når du evner at få kvinder til føle noget, får dem til at glemme tid og sted og giver dem mulighed for at arbejde for din ”commitment”, så bliver du EFTERTRAGTET, for så tilbyder du dem noget, som de ikke selv kan skabe alene i dag. Flirt, spænding og validering.

2: Du skal kunne ”rumme” relationen emotionelt - ikke ”løse” den, men for at kunne være i dine relationers problematiske situationer, så skal du lære at fortolke kvinders ”test” (og små stikpiller) rigtigt. Disse er kun sjældent et reelt personligt angreb, og derfor skal du heller ikke tage dem personligt. Det er kvinders bedste ”redskab” og metode til at afdække ”ærlige signaler” om din sande karakter. Hvem er du (under pres), og kan du håndtere hendes verden? Når du fortolker presset imod dig som ”tvivl”, får du en ny stærk handlemulighed. Nemlig at være overbærende. Så sig roligt fra over for dårlig opførsel, og fortsæt med at lede relationen fremad, for kvinder kan ikke give sig hen til mænd, som de kan knuse/kue.

3: Du skal være relationens ”rammesætter” - ikke rammeudfylder, men for at kunne det, skal du turde miste den kvinde, du står overfor, for det er igennem din tydelighed, at hendes tillid skabes. Relationens ”kontrakt” (vilkårene) er hele tiden til (gen)forhandling, og tør du ikke gå fra forhandlingsbordet, fordi du er overinvesteret, så får du en ”bad deal”. Din villighed til at gå er en nødvendighed. Når du sætter rammen, så tilbyder du den kvinde, du står overfor, at træde ind i ”din verden”. Om hun vil være der? Og hvor længe? Det er hendes valg. Men du må ikke lade hende sætte rammerne, for så mister du dig selv - og lige bagefter mister du også hende.



**KRIGER**

1: Du skal (op)bygge en stærk og atletisk krop, som kan noget
2: Du skal spise og drikke ”rent” (minimum 80% af tiden)
3: Du skal lære positivt (og maskulint) kropssprog

# 4. KRIGER

**Den artige dreng er ikke herre over sin krop, men fanget i den**

I lang tid var jeg selv den artige dreng (en kommende blød mand). Jeg var selv fanget - og manglede ord, mod og handlemuligheder, og efter at have været skolelærer i 6 år, må jeg desværre erkende, at mange af drengene i dag også har svært ved at finde fodfæste. De mangler maskuline rollemodeller og en åben dialog omkring, hvordan de får succes i livet som mand - for svarene, der kommer fra den feminine samfundssocialisering er IKKE løsningen for dem.

Jeg har set den usikre dreng blive (og forblive) et let mobbeoffer, fordi hans forældre nægtede at tale om, hvilke handlemuligheder, som er nødvendige at udvikle, når det at "hente en voksen" eller at "ignorere" ikke stopper mobbernes (også fysiske) angreb/overgreb. Jeg har set den forelskede dreng prøve at vise en pige interesse, og hvordan han blev lokket i en "fælde" af de populære drenge og piger, som så grinede af, hvor naiv og uerfaren, han stadig var, og han så det ikke komme, fordi han intet vidste om kærligheden. Jeg har set den svært overvægtige dreng undgå al fysisk aktivitet, spise usundt hver dag og være så usoigneret, at andre elever i klassen undgik at sidde ved siden at ham, alt imens hans forældre undveg at tale ærligt om problemet og fremtiden eller at stille krav. Og resultatet var tydeligt. Bøjede nakker, ensomhed og skoleskift.

Problemet var (og er), at de fik de samme "svar", som pigerne fik, men drenge og piger er forskellige og skal kunne noget forskelligt, så hver gang jeg mødte en af disse drenge, rakte jeg hånden ud og talte ærligt med dem: "Hvordan bliver du "svær" at mobbe? Hvordan får du en kæreste? Hvordan gør din krop til din allierede, og til det redskab, som muliggør, at du lykkes?" De voksne talte nemlig udenom. Måske for at skåne drengene? Men det, som skulle ændres, blev kun sjældent italesat direkte. De forstod ikke, at de gjorde dem en bjørnetjeneste og blot tog dyrebar tid fra dem. Tid, som skulle være brugt på at lære dem de "rigtige" gode vaner.

Drenge er skabt til at være fysiske. Det er der, deres fordel ligger, og deres vigtigste kvalitet, for hvem kan bruge en mand til noget, hvis han ikke tør eller kan være fysisk? I dag gøres det fysiske til noget forbudt og farligt, så drengene lærer ikke at forstå og mestre deres egen krop. Den bliver fremmedgjort og gjort til deres fjende.

**Sådan gør du din krop og det fysiske til dit domæne**

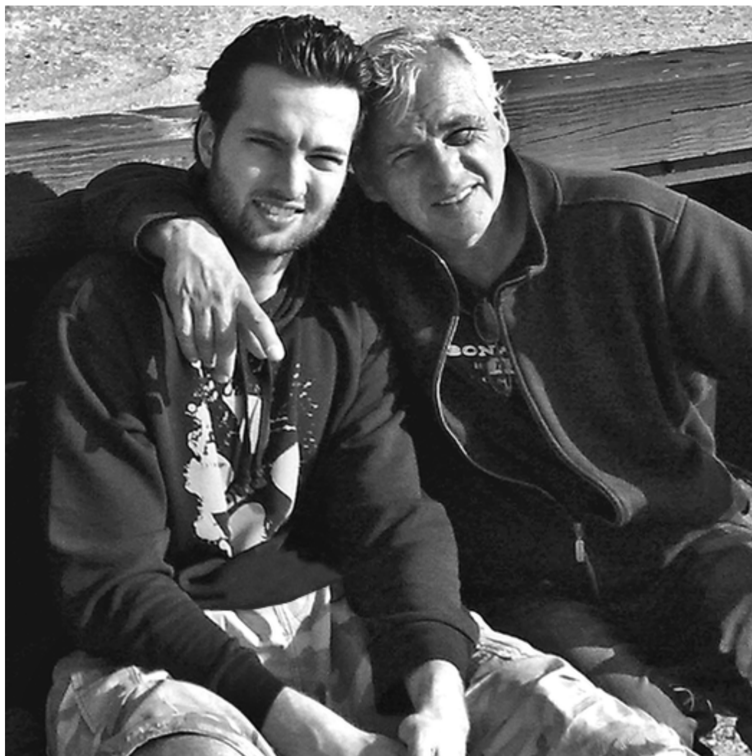
Du skal lære at slå fra dig, så du ikke behøver. Ikke for at angribe, dominere eller true andre, men så du kan forsvare dig selv, og det som du har kært - din familie, dine børn, dit samfund eller dit land, for en harmløs mand er ikke en god mand, men en svag mand, som er nem at mobbe/kontrollere, og ham ønsker du ikke at være.

1: Du skal (op)bygge en stærk og atletisk krop, som kan noget - og som kan være afsættet for din væren i verden. Lær at træne rigtigt og at presse dig selv: Funktionel træning + ”progressive overload”.
- Løb hurtigt (interval- og høj intensitets træning eller -sport)
- Generer kraft eksplosivt (kast, slå og spark, fx kampsport/atletik)
- Stabiliser dig selv (balance-, core- og smidighedstræning)
- Træk tungt (styrkeøvelser som: Pull-ups, rows etc.)
- Pres tungt (styrkeøvelser som: Push-ups, bench press etc.)
- Løft tungt (styrkeøvelser som: Squats, dødløft, lunges etc.)

2: Du skal spise og drikke ”rent” (+80%), således giver du din krop de rette forudsætninger for at lykkes. Overdreven brug af sukker, alkohol og processed foods gør dig afhængig, syg og overvægtig. Lad derfor kød, grønt, frugt, bær og nødder udgøre dit fundament, og benyt fastedage til detox - og til at spotte egne afhængigheder, fx at du slet ikke har brug for så meget mad, som du måske tror.

3: Du skal lære positivt (og maskulint) kropssprog, således at du bliver i stand til at ”indtage et rum” og verden omkring dig fysisk.
- Tal tydeligt, roligt og med tyngde i stemmen. Spørg ikke om lov med din stemme, dvs. lad ikke din tonalitet gå opad, men nedad.
- Fyld din krops ramme ud. Ret dig op. Indtag og optag den plads som din krop befinder sig på, og skam dig ikke over din størrelse.
- Hold stærk øjenkontakt. Tydelighed i din intention signalerer både mandsmod og interesse over for kvinder, samt at du enten er en værdig modstander eller en mulig stærk allieret over for mænd.

Det momentum din krop skaber, vil dine tanker følge - og omvendt, så når du tvivler, så handl og lad din krop føre dig og sætte tonen. I takt med at du lærer at mestre din krop og din fysiske fremtoning, vil din selvtillid og dit selvværd stige. Du vil finde ”beviser” på, at du kan noget som mand, og bedre udstråling og subkommunikation vil skabe en ny (og selvforstærkende) forventning til dig hos andre. En fysisk kompetent mand, der har nok social forståelse til at vide, hvornår han skal være fysisk, det er en god mand. Så bliv til ham!



**LÆREMESTER / FAR**

1: Du skal være dine børns maskuline forbillede
2: Du skal være dine børns vogter - kærlig, ærlig og disciplinær
3: Du skal være dine børns ”selvstændiggører”

# 5. LÆREMESTER / FAR

**Jeg så min far dø - men aldrig at han overgav sig til døden**

”Tak for de 29 år.” Sådan lød den sidste linje i det fødselsdagskort, som min far gav mig kort inden sin død. Han anede, hvad der kom, og det må have været helt uudholdeligt (og helt uvirkeligt) for ham, men det sikrede, at jeg fik talt med ham om alt det, som jeg frygter, at mange ikke når, at tale med deres far om, fordi tiden løber ud…

Den første gang jeg så min far græde, var, da hans egen far døde. Den anden var, da han selv blev syg igen (uhelbredelig diagnose), og kom hjem, krammede mig og fortvivlet sagde: ”Jeg vil ikke dø!”

På hospice 6 år senere, den 20/3, 2011, kl. 19:25, åndede han ud, imens både min søster, min mor og jeg selv holdt ham i hænderne, men han tog ikke frivilligt herfra. Døden kom til ham. Ikke omvendt.

En af sygeplejerskerne fortalte mig på et tidspunkt, at hun sjældent havde set et menneske holde så meget fast i livet, som han gjorde. Men havde han noget valg? Tænk på alt det, som han ville miste, hvis han gav op. ”Jeg vil ikke mere, hvis det skal være på denne måde, men jeg vil gerne mere. Jeg vil gerne kæmpe. Jeg vil leve!” Tabet var for stort. Det var for meget, han ikke ville få lov at opleve og se, og derfor var overgivelse heller en mulighed. Han forsøgte i stedet at lære at manage sygdommen. Fik han for mange piller? De tog smerterne, men gjorde at han sov. Og han ville ikke sove. Han ville være vågen. Bare en sommer til. En dag til. Bare lidt til.

En af de første aftener min far lå på hospice, blev jeg grebet af en særlig følelse, da min søster og jeg gik, og dørene lukkede bag os. Det var en følelse, ikke en stemme. Hvorfor gik jeg? Gå ikke. Bliv. Og jeg forfærdes i dag stadig ved tanken om, at jeg kom så tæt på, at begå en (for mig) utilgivelig fejl, for hvorfor skulle den ”normale” måde at være pårørende på gælde for mig, for os og for vores far? Så den aften ”flyttede” vi også ind, så der altid var mindst en af os.

I dag ved jeg, at tiden ikke altid tillader (eller giver) en chance til, og jeg har tit tænkt på, om jeg gjorde nok. Jeg kunne have helliget mig sammen med ham, at finde ”løsningen” da han blev syg igen. Det gjorde jeg ikke. Jeg var der. Jeg så alt. Men skubbede også byrden at ”redde” min far fra mig. Nok fordi jeg ikke magtede den?

Min far har ofte talt for mig, men som hans sygdom tog til i styrke, blev det nu mig, der talte for ham, når nye læger og sygeplejersker kom til - og til sidst, da tilbuddet om at ”skrue op for morfinen” kom. Jeg sagde NEJ, for måske var der stadig tid? Måske var der stadig øjeblikke at hente? Måske havde han stadig noget at sige eller se? Så jeg var alle steder. Jeg var kritisk og ”forhandlede” det bedste, jeg havde lært. Ingen andre skulle beslutte, hvornår han træk sig.

En morgen kunne han ikke længere bevæge sine arme eller ben, og hans afmagt og frustration var tydelig og hjerteskærende.
Det er det, døden kan. Den tager alt. Og også jeg måtte give efter.
Jeg sagde JA til mere morfin - for hvad skulle jeg ellers gøre?
Han faldt i søvn, men jo mere han sov, jo mere fortvivlet blev jeg, for smertefri er ikke det samme som at leve - og min far ville leve.

Han vågnede én gang til. Og da han så efter mig og søgte svar, havde jeg ingen at give ham: ”Hvad kan vi gøre?” Spurgte han.
”Ikke noget. Det er sygdommen. Vi har prøvet alt det, vi kunne.” Svarede jeg, grædende. Jeg var lykkelig over, at han var vågnet, men ulykkelig over ikke at kunne give ham den løsning, han søgte.
”Du må ikke være ked af, at jeg græder. Det er godt. Det er fordi, jeg er glad for, at du ser, at jeg er ked af det, fordi jeg elsker dig.”
Min far nikkede. Han kaldte på min søster. Og jeg sagde: ”Tak.”
Om han tilgav mig, eller i det øjeblik følte sig svigtet, ved jeg ikke.
Han lukkede øjnene, glid tilbage i søvnen og holdt ud i tre dage til.

Men selv i min fars allersværeste stund var han min læremester.
Jeg var hans vidne. Jeg så uretfærdigheden. Og jeg så min far dø.
Jeg så hans tab. Hans vilje, anger, håb, skuffelse og dybe sorg.
Det eneste jeg aldrig så, var, at han gav op - og det forpligter mig.

Som mand (og menneske) har jeg et potentiale, som skal udleves.
Jeg brænder indeni, for det han har vist mig, skal bruges til noget.
Det må ikke gå til spilde, og jeg må ikke blot leve et ”mageligt” liv.
Jeg skal ville noget og være noget for nogen, som han var for mig.

Min far var ikke perfekt, men kærlig og ærlig og talte altid direkte, så jeg var aldrig i tvivl om, hvor han var, og at han var der for mig. Han er min reference. Jeg ved hvordan en god far ser ud, og i dag har jeg heller ikke ”brug” for min far, fordi jeg ikke kan selv endnu, men fordi jeg gerne vil vise ham, at jeg godt kan selv nu - for kun sådan ærer jeg ham, og redder mig selv fra sorgen over hans tab, så jeg raser imod uretfærdigheden. Taknemlig. Loyal. Forpligtet.

**Sådan lærer du dine børn og andre, hvordan de lykkes i livet**

Dine børn vil se til dig efter lederskab og tydelig grænsesætning, og det skal du levere. De skal se, ”hvor du er” - og at du er der.

1: Du skal være dine børns maskuline forbillede. Lev dit liv, tal og handl således, at din søn kan se i dig den ”type” af mand, som du ønsker, at han stræber imod at blive, og den ”type” af mand, som du ønsker, at din datter forelsker sig i. Stå fast - og stå for noget, så du ikke falder for alting. Vær stærk, tydelig, loyal, rolig og kæk.

Vær dine børns reference. Vis dem hvordan *Den Maskuline Mand* ser ud. Vis dem, hvad de skal sigte efter, for om du vil det eller ej, så bliver du (og dit liv) til den standard, som dine børn følger.

2: Du skal være dine børns vogter - kærlig, ærlig og disciplinær. Det logiske input skal komme fra dig. Du er far først, ven derefter.
- Lyt til dine børn, og engager dig dybt i deres drømme og tanker, men lad være med at ”føle” med dem hele tiden, og lad være med at aflaste eller tage de byrder fra dem, som de skal lære at bære.
- Fortæl dem ”sandheden om verden”, også den hårde og brutale. Tal til dem i et sprog, som de kan forstå, men lyv ikke overfor dem, drop den politiske korrekthed og vær loyal overfor deres tillid til dig.
- Sæt grænser. Lad dem høre et ”nej”, hjælp dem til at acceptere, at intet godt i livet kommer nemt og lær dem at udøve selvkontrol, men tjek at din disciplinering ikke handler om, at du vil bestemme eller have ret - den skal handle om, hvad der er det rigtige at gøre.

Vær den sikre bunker, som dine børn kan vende tilbage til, når de søger ly for uvejr, for når du har passer på dem, vil de også ønske at passe på dig, og de vil have ”brug” for dig, selv når de ikke har.

3: Du skal være dine børns ”selvstændiggører”. Motiver dine børn, installer i dem lysten til at udforske deres tanker og potentiale og tal med dem om livet, de selv skal ud og leve, når du slipper dem, for du skal slippe dem, når de er ”klar”. Du må ikke holde på dem.

Vær guiden der hjælper dine børn med at følge med deres hjerter.

Din mission som læremester og far er, at gøre dig selv overflødig og at glæde dig over, når dine børn træder ud i verden, og ind på de ”baner” i deres liv, hvor de vælger at konkurrere, og lykkes der. Når de står selv - og vil, tør og kan selv, så har du løst din opgave.



**TAK FOR DIN TID**

# MANDECOACHING

**Vil du ha' mere ud af dit maskuline potentiale?**

Hvis du ønsker hjælp til implementeringen af de 5 roller i dit liv, og forståelsen der ligger bag dem, så er **MANDECOACHING** for dig.

- Er du lederen af dit eget liv, eller står du stadig ude på sidelinjen som en passiv tilskuer?
- Er du forføreren af din kvinde og tydeligt manden i dine forhold, eller bliver du ofte afvist og valgt fra?
- Er du mesteren af din egen din krop og den fysiske dimension eller et offer for din egen utilstrækkelighed?

Med den rette ”skabelon” og forståelsesramme kan meget ændres, for selvom det kan føles sådan, så er din ”skæbne” aldrig forseglet. Det er aldrig for sent at starte og skabe en ny positiv livsfortælling. Hvis du ikke er tilfreds med den ”boks”, du føler at du er havnet i, hvorfor så ikke bryde ud af den? Eller presse på for at udvide den?

Mandecoaching er for dig, som tør tro på, at du kan mere end det, du viser nu. Det er ikke et hurtigt quick-fix, men en holdbar løsning.

Her behøver du ikke være en født ledertype eller en charmerende "Casanova", men du skal turde prøve ting af, være risikovillig og vedholdende, for personlig udvikling kræver at du arbejder for det. Her er ingen Jantelov. Her må du godt drømme - og tænke stort. Her finder du et maskulint frirum, hvor tingene siges, som de er, og hvor du kan dyrke din maskulinitet og finde dig selv som mand.

Vil du have styr på karrieren, kærligheden og kroppen?

Så KLIK ind på linket herunder og book en uforpligtende samtale!

www.ThomasSoltau.dk/Mandecoaching